

NASKAH PUBLIKASI

**HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN INSOMNIA
PADA MAHASISWA KEPERAWATAN DI UNIVERSITAS ALMA ATA
YOGYAKARTA**

Disusun Guna Memenuhi Sebagian Syarat Mencapai Gelar Sarjana di Program Studi
S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan
Universitas Alma Ata Yogyakarta



DISUSUN OLEH:

MARI SAPTO LEGONO

130100458

PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS ALMA ATA YOGYAKARTA

2017

PERNYATAAN

Dengan ini selaku pembimbing Skripsi Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan
Universitas Alma Ata Yogyakarta

Nama : Ari Sapto Legono

NIM : 130100458

Judul : Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Insomnia Pada
Mahasiswa Keperawatan Di Universitas Alma Ata Yogyakarta.

Setuju / tidak setuju*) naskah ringkasan yang disusun oleh mahasiswa yang
bersangkutan dipublikasikan dengan/ tanpa*) mencantumkan nama pembimbing
sebagai co-author. Demikian pernyataan ini dibuat untuk dikoreksi bersama.

Yogyakarta, April 2017

Pembimbing I



Wahidin Yulistiyowati, M.Kep., Sp. Kep. An

Pembimbing II



Lia Endriyani, S.Kep., Ns., MSN

*coret yang tidak perlu

PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN

NASKAH PUBLIKASI

**HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN INSOMNIA
PADA MAHASISWA KEPERAWATAN DI UNIVERSITAS ALMA ATA
YOGYAKARTA**

Telah diseminarkan dan diujikan pada tanggal :

29 Mei 2017

Disusun Oleh:

ARI SAPTO LEGONO

130100458

Mengesahkan

Pada tanggal

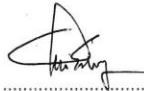
Pembimbing I

Anafrin Yugistiyowati, S. Kep., Ns., M. Kep., Sp. Kep. An



Pembimbing II

Lia Endriyani, S. Kep., Ns., MSN



Mengetahui

Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan
Universitas Alma Ata Yogyakarta



Dr. Sri Werdati, S.K.M., M.Kes

HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN INSOMNIA PADA MAHASISWA KEPERAWATAN DI UNIVERSITAS ALMA ATA YOGYAKARTA.

INTISARI

Ari Sapto Legono¹, Anafrin Yugistyowati², Lia Endriyani³

Latar Belakang : Media sosial merupakan interaksi sosial antara manusia dalam bertukar informasi yang mencakup gagasan dan konten dalam suatu komunitas. Saat ini media social banyak digunakan, karena dengan bermain media sosial maka akan mendapat teman baru dari belahan dunia manapun, dari kalangan anak-anak samapai dewasa. Efek yang timbul dari bermain media sosial yang terlalu lama bisa mengalami insomnia seperti sulit tidur, sulit mengatur waktu tidur, depresi dan hubungan personal yang buruk dengan rekan-rekan mereka di dunia nyata.

Tujuan : Mengetahui hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan insomnia pada mahasiswa keperawatan di Universitas Alma Ata Yogyakarta.

Metode Penelitian : Jenis penelitian ini adalah *kuantitatif* dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 70 responden dengan tehnik *proportionate stratified random sampel* yaitu sampel yang berdasarkan tingkat. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dan dianalisis menggunakan uji *Kendal Tau*.

Hasil Penelitian. Menunjukkan bahwa mayoritas remaja yang bermain media sosial adalah remaja dengan usia 18-20 tahun (*late adolescence*) sebanyak 55 responden (81,7%), dan sebagian besar yang menggunakan media sosial adalah berjenis kelamin perempuan sebanyak 50 responden (70,4%), sedangkan intensitas penggunaan media sosial *facebook*, *blackberry messenger*, *instagram* dan *whatsapp* penggunaan tinggi sebanyak 53 responden (74,6%). Analisis uji korelasi diperoleh nilai *p-value* = 0,323.

Kesimpulan : Tidak adanya hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan insomnia di Universitas Alma Ata Yogyakarta

Kata Kunci : Intensitas Penggunaan Media Social, Insomnia.

¹Mahasiswa Universitas Alma Ata Yogyakarta

^{2,3}Dosen Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Universitas Alma Ata Yogyakarta

Relations Intensity The Use Of Social Media With Insomnia In Students Nursing In University Alma Ata Yogyakarta.

ABSTRAC

Ari Sapto Legono¹, Anafrin Yugistyowati², Lia Endriyani³

Background: social media is social interaction between human beings in exchange information which includes these ideas and content in a community .Current social media much used , because by playing social media it will be can make new friends of any parts of the world , from the children until adult .The effect arising from playing social media which is too long could get insomnia as sleeplessness , difficult adjust the timing of the sleep , depression and personal relationships a bad for their comrades ever real

Purpose: know relations intensity the use of social media with insomnia in students nursing in university alma ata yogyakarta

A Method Of The Study: the kind of research this is quantitative with the approach cross sectional.Sample used in this research 70 respondents with technique proportionate stratified random sample namely sample based on the level.Data collection uses a questionnaire and analyzed use test kendal know.

The Results Of The Study: show that the majority of teenagers who plays social media are teenagers with age 20 years (late adolescence) 55 respondents (81,7 %), and most of which uses the media society is sex women as many as 50 respondents (70,4 %), while intensity the use of social media facebook, blackberry messenger, instagram and whatsapp the use of sebanayak high 53 respondents (74,6 %).Analysis test correlation obtained value p-value = 0,323.

Conclusion: absence of a significant relation exists between intensistas the use of social media with insomnia at the university of alma ata Yogyakarta

Password: intensity social media uses, insomnia.

¹ Mahasiswa Universitas Alma Ata Yogyakarta

^{2,3} Dosen Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Universitas Alma Ata Yogyakarta

PENDAHULUAN

Internet merupakan salah satu media komunikasi yang sangat populer dan modern saat ini dan banyak disukai oleh para pencari informasi karena aksesnya yang sangat cepat, dan dapat memudahkan dalam mencari data, karena internet selalu memberikan informasi yang akurat dan *up to date*. Perbedaan internet dengan media massa yang lainnya adalah tingkat interaksi dan kecepatannya yang dapat menghemat waktu (1). Internet dengan semua keunggulannya menyebabkan terbentuknya suatu kelompok atau sekumpulan orang yang berinteraksi dan berkomunikasi melalui media sosial. Media sosial merupakan intraksi sosial antara manusia dalam bertukar informasi yang mencakup gagasan dan konten dalam suatu komunitas. Saat ini media sosial banyak digunakan, karena dengan bermain media sosial maka akan mendapatkan teman baru dari belahan dunia manapun, dari kalangan anak-anak sampai dewasa. Adapun macam-macam media sosial tersebut antara lain, *Blackberry Messenger*, *Facebook*, *Twitter*, *Line*, dan *Instagram* (2).

Penggunaan media sosial seperti *facebook* dan *Bleckberry Messenger* penggunaannya yang paling banyak yaitu remaja berada pada rentang usia 18-24 tahun sebanyak 41,4% atau

sekitar 14 juta pengguna. Hasil survei menunjukkan bahwa 79% responden adalah pengguna media sosial. Hasil penelitian tersebut menunjukkan remaja merupakan pengguna aktif media sosial di Indonesia (2).

Menurut survei data *Global Web Index*, Indonesia adalah negara yang memiliki penggunaan media sosial yang paling aktif di benua Asia. Indonesia memiliki 79,7% pengguna aktif di media sosial, dilanjutkan oleh Negara Filipina sebanyak 78%, Malaysia sebanyak 72%, dan China sebanyak 67% (3).

Menurut data statistik yang telah dikeluarkan oleh *Global Web Index Wave*, menunjukkan bahwa *Facebook* dan *Blackberry Messenger* masih menjadi media sosial yang banyak digunakan di Indonesia dengan statistik data sebanyak 25% atau sekitar 62.000.000 pengguna dari media sosial tersebut. Beberapa kota di Indonesia yang menduduki peringkat pertama dalam penggunaan media sosial pada tahun 2014 yaitu DKI Jakarta, yang mencapai 65% dari penduduk keseluruhan DKI Jakarta. Setelah itu di Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) tercatat pada tahun 2014 pengguna media sosial sebanyak 63% dari total penduduk di Yogyakarta. Peringkat ketiga yaitu Bali dan peringkat yang

paling sedikit pengguna media sosial adalah di Papua (3).

Berapa jenis media sosial yang paling banyak digunakan yaitu *Facebook* dan *Blackberry Messenger* yaitu sebanyak 25% dan penggunaannya yang paling banyak adalah remaja. Alasan mereka dalam penggunaan media sosial adalah untuk berkomunikasi (3).

Penggunaan media sosial tersebut yang berlebihan akan berdampak negatif dalam kehidupan. Adapun dampak negatif yang muncul pada pengguna media sosial berlebihan, antara lain, kesulitan mengatur waktu, kebosanan ketika *offline*, berkurangnya interaksi sosial secara langsung. Remaja yang menggunakan media sosial dengan intensitas rendah cenderung mempunyai kepercayaan diri yang tinggi, sedangkan remaja yang menggunakan media sosial dengan intensitas tinggi cenderung mempunyai kepercayaan diri rendah (4).

Studi yang dilakukan oleh *Associated Chamber of Commerce and Industry of India (ASSOCHAM)* tahun 2012 (dalam Widya, 2015) responden menyatakan bahwa kecanduan media sosial telah membuat mereka mengalami insomnia, depresi, dan hubungan personal yang buruk dengan rekan-rekan mereka di dunia nyata (5).

Penelitian dilakukan *SLEEPIO* tahun 2012 menunjukkan jumlah perempuan

yang beresiko menderita penyakit susah tidur atau insomnia tiga kali lipat lebih banyak daripada laki-laki. Berdasarkan laporan berbagai negara untuk kasus insomnia itu sendiri kira-kira 30% orang dewasa mengalami satu atau lebih gejala insomnia seperti sulit tidur, sulit mengatur waktu tidur, bangun tidur terlalu awal, dan kualitas tidur yang buruk. Penelitian menunjukkan 30-45% orang dewasa di seluruh dunia mengalami insomnia, Di Indonesia, prevalensi penderita insomnia diperkirakan mencapai 10%, yaitu sekitar 23 juta jiwa penduduk (6). Intensitas penggunaan media sosial merupakan seberapa sering dan seberapa lama seseorang dalam menggunakan atau mengakses media sosial sehingga lama penggunaannya dapat diukur. (7).

Dampak negatif penggunaan media sosial sendiri yaitu pemborosan waktu, di mana banyak orang mengakses media sosial setiap hari dengan waktu yang lama sehingga produktivitasnya menurun. Selain itu dampak negatif yang lain adalah malas untuk bersosialisasi di dunia nyata, serta seseorang menjadi tergantung terhadap media sosial. Bahkan banyak pengguna mengakses media sosial tersebut selama 24 jam, jika terlalu lama penggunaan media sosial kecanduan dalam mengakses media

sosial bisa membuat seseorang mengalami gangguan sulit tidur atau Insomnia (8).

Insomnia merupakan ketidakmampuan untuk mencukupi tidur seseorang, salah satu penyebab terjadi insomnia yang paling sering disebabkan oleh stres, lingkungan sosial, adanya penyakit, kekhawatiran yang berlebihan, kecemasan dan faktor kebiasaan seperti gaya hidup yang ketergantungan akan teknologi sehingga sering berlama-lama menggunakan internet terutama dalam penggunaan media sosial (9). Gangguan sulit tidur atau insomnia dapat dialami oleh setiap orang, baik itu anak-anak, remaja, dewasa, maupun orang tua. Insomnia juga dapat menyerang siapa pun dari beragam profesi, apakah bekerja sebagai buruh, pegawai negeri, pelajar, ataupun mahasiswa. Insomnia adalah keluhan sulit untuk masuk tidur atau sulit mempertahankan tidur atau sering terbangun saat tidur dan bangun terlalu awal serta tetap merasa badan tidak segar meskipun sudah tidur (10).

Dampak negatif dari insomnia yaitu sakit kepala, dapat menyebabkan depresi, hubungan personal yang buruk dengan rekan-rekan mereka di dunia nyata, pemborosan waktu, dan menjadi ketergantungan terhadap media sosial. Klasifikasi insomnia adalah seperti

kesulitan untuk tidur, terbangun di tengah malam dan tidak dapat tertidur kembali, atau ketika terbangun butuh waktu antara 30-60 menit untuk tertidur kembali. Terdapat juga keluhan pusing saat bangun tidur (8).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 27 Januari 2017 pada mahasiswa keperawatan di Universitas Alma Ata Yogyakarta. Total jumlah mahasiswa keperawatan semester II, IV, dan VI sebanyak 220 mahasiswa. Jumlah mahasiswa semester II sebanyak 85 mahasiswa dengan jumlah laki-laki 22 mahasiswa dan perempuan 63 mahasiswa. Jumlah mahasiswa semester IV sebanyak 73 mahasiswa dengan jumlah laki-laki 12 dan perempuan 61 mahasiswa. Serta jumlah mahasiswa semester VI sebanyak 62 mahasiswa dengan jumlah laki-laki 18 mahasiswa dan perempuan 44 mahasiswa. Berdasarkan hasil wawancara pada perwakilan 7 mahasiswa keperawatan didapatkan data bahwa sebanyak 3 mahasiswa mengatakan bermain media sosial dalam sehari 7 jam dan biasanya tidur lebih dari jam 11 malam, serta sebelum tidur mahasiswa bermain media sosial seperti *Blackberry Masenger*, *Whatsapp*, *Instagram*, dan *Youtube*. Masalah tidur yang dialami mahasiswa tersebut seperti keluhan sulit tidur, sering terbangun di malam hari, mudah lelah,

tidak bersemangat dan ketika bangun pagi merasakan badannya tidak segar sehingga menyebabkan ketiduran dalam kelas atau mudah mengantuk, dan 2 responden mengatakan frekuensi bermain media sosial dalam sehari 6 jam dengan keluhan yang sama, serta 1 responden mengatakan frekuensi bermain media sosialnya 5 jam sehari dan mengeluh lemas, mata sakit, dan bangun tidur terlalu pagi, dan beberapa responden menggemari beberapa jenis media sosial seperti *Instagram, Facebook, Whatssap*, dan *Blackberry Masengger*.

Tujuan Umum Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan insomnia pada mahasiswa keperawatan di Universitas Alma Ata Yogyakarta.

BAHAN DAN METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif yaitu suatu metode penelitian yang bertujuan menjawab suatu masalah dengan mencoba mengumpulkan teori-teori dan selanjutnya disimpulkan berupa hipotesis (11). Sedangkan rancangan penelitian yang digunakan adalah cross sectional yang artinya suatu kegiatan pengumpulan data dalam suatu penelitian yang dilakukan sekaligus dalam waktu tertentu (point time) setiap objek penelitian hanya dilakukan satu

kali pendataan untuk semua variabel yang diteliti, selama penelitian(11).

Rancangan penelitian cross sectional ialah suatu penelitian untuk mempelajari dinamika korelasi antara faktor-faktor resiko dengan efek, dengan cara pendekatan observasi atau pengumpulan data sekaligus pada suatu waktu (point time approach) (12). Metode penelitian yang digunakan untuk mengukur hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan insomnia pada mahasiswa keperawatan di Universitas Alma Ata Yogyakarta.

HASIL DAN BAHASAN

1. Hasil Analisa Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Dapat Dilihat Pada Tabel Berikut Ini

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Mahasiswa Antara Lain Usia dan Jenis Kelamin Pada Mahasiswa Keperawatan di Universitas Alma Ata Yogyakarta Mei 2017

Karakteristik	Jumlah	Persentase%
responden		
Jenis kelamin		
Laki-laki	20	28,2
Perempuan	50	70,4
Total	70	100
Usia		
(Tahun)	58	81,7
18-20	12	16,9

21-22		
Total	70	100

Sumber: Data Primer, 2017

Berdasarkan Tabel 4.1 menunjukkan bahwa mayoritas sebagian besar adalah berjenis kelamin perempuan sebanyak 50 mahasiswa (70,4%), dengan usia mayoritas 18-20 tahun sebanyak (81,7%).

2. Hasil Analisa Distribusi Frekuensi Penggunaan Media Sosial Facebook, Blackberry Messenger, Instagram Dan Whatsapp Pada Mahasiswa Dapat Dilihat Pada Tabel Berikut Ini.

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Penggunaan Media Sosial Facebook, Blackberry Messenger, Instagram dan Whatsapp Pada Mahasiswa Keperawatan di Universitas Alma Ata Yogyakarta Mei 2017

Frekuensi	Jumlah	Presentase%
Penggunaan Media Sosial		
Facebook		
Setiap hari	32	45,7
3-5 kali	21	30,0
seminggu	17	24,3
1-2 kali		
seminggu		
Blackberry		
Messenger	55	78,6
Setiap hari	7	10,0
3-5 kali	8	11,4
seminggu		

1-2 kali		
seminggu		

Instagram

Setiap hari	59	84,3
3-5 kali	7	10,0
seminggu	4	5,7
1-2 kali		
seminggu		

Whatsapp

Setiap hari	61	95,7
3-5 kali	2	2,9
seminggu	1	1,4
1-2 kali		
seminggu		

Total	70	100
--------------	----	-----

Sumber: Data Primer, 2017

Berdasarkan pada Tabel 4.2 menunjukkan bahwa sebagian besar mayoritas mahasiswa yang memiliki frekuensi yang tinggi menggunakan media sosial facebook setiap hari yaitu 32 responden (45,7%), penggunaan Blackberry messenger mayoritas mahasiswa yang menggunakan setiap hari sebanyak 55 responden (78,6%), penggunaan frekuensi media sosial Instagram mahasiswa yang menggunakan setiap hari yaitu sebanyak 59 responden (84,3%), frekuensi penggunaan media sosial whatsapp sebagian besar mahasiswa

yang menggunakan setiap hari yaitu sebanyak 67 responden (95,7%).

3. Hasil Analisis Distribusi Durasi Penggunaan Media Sosial Facebook, Blackberry Messenger, Instagram, Dan Whatsapp Pada Mahasiswa Dapat Dilihat Pada Tabel Berikut Ini

Tabel 4.3. Distribusi Durasi Penggunaan Media Sosial Facebook, Blackberry Messenger, Instagram dan Whatsapp Pada Mahasiswa Keperawatan Di Universitas Alma Ata Yogyakarta Mei 2017

Durasi	Jumlah	Persentase (%)
penggunaan media sosial		
Facebook		
Lebih dari 5 jam	11	15,7
3-4 jam sehari	22	31,4
1-2 jam sehari	37	52,9
Blackberry messenger		
Lebih dari 5 jam	19	27,1
3-4 jam sehari	23	32,9
1-4 jam sehari	28	40,0
Instagram		
Lebih dari 5 jam	18	25,7
3-4 jam sehari	27	38,6
1-4 jam sehari	25	35,7

Whatsapp		
Lebih dari 5 jam	33	47,1
3-4 jam sehari	18	25,7
1-4 jam sehari	19	27,1
Total	70	100

Sumber: Daya Primer, 2017

Berdasarkan Tabel 4.3 menunjukkan bahwa sebagian besar mayoritas responden mahasiswa yang memiliki durasi penggunaan media sosial tinggi yaitu facebook 1-4 jam sehari yaitu sebanyak 37 responden (52,9%), durasi penggunaan media sosial yaitu blackberry messenger 1-4 jam sehari, durasi penggunaan instagram 3-4 jam sehari yaitu sebanyak 27 responden (38,6%), dan durasi penggunaan whatsapp lebih dari 5 jam yaitu sebanyak 33 Responden (47,1%).

4. Hasil Analisa Distribusi Frekuensi Intensitas Penggunaan Media Sosial Facebook, Blackberry Messenger, Instagram Dan Whatsapp Pada Mahasiswa Dapat Dilihat Pada Tabel Dibawah Ini.

Tabel 4.4 Distribusi Intensitas Penggunaan Media Sosial *Facebook, Blackberry Messenger, Instagram dan Whatsapp* Pada Mahasiswa Keperawatan Di Universitas Alma Ata Yogyakarta Mei 2017

Intensitas	Jumlah	Persentase (%)
penggunaan media sosial facebook, blackberry messenger, instagram dan whatsapp		
Tinggi	53	74,6
Sedang	17	23,9
Rendah	0	0,0
Total	70	100

Sumber: Data Primer, 2017

Berdasarkan pada Tabel 4.4 menunjukkan bahwa Distribusi Intensitas penggunaan media sosial *facebook, blackberry messenger, instagram dan whatsapp* mahasiswa keperawatan di Universitas Alma Ata Yogyakarta mayoritas sebagian besar sangat tinggi yaitu sebanyak 53 responden (74,6%).

5. Hasil Analisa Distribusi Frekuensi Insomnia Pada Mahasiswa Dapat Dilihat Pada Tabel Dibawah Ini.

Tabel 4.5 distribusi insomnia pada mahasiswa keperawatan di Universitas Alma Ata Yogyakarta Mei 2017

Insomnia	Jumlah	Persentase (%)
Tidak insomnia	3	4,2
Insomnia ringan	55	77,5
Insomnia sedang	12	16,9
Total	70	100

Sumber: Data Primer, 2017

Berdasarkan data penelitian yang diperoleh pada Tabel 4.5 distribusi mahasiswa keperawatan yang mengalami Insomnia di Universitas Alma Ata Yogyakarta mayoritas yaitu mahasiswa yang mengalami insomnia ringan sebanyak 55 responden (77,5%).

6. Data Hasil Uji Statistik Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Insomnia Pada Mahasiswa Di Universitas Alma Ata Yogyakarta

Tabel 4.6 Tabulasi Silang Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Insomnia Pada Mahasiswa Keperawatan Di Universitas Alma Ata Yogyakarta Mei 2017

Intensitas penggunaan media sosial	Insomnia						Total	%	P- Value	R
	Tidak insomnia		Insomnia ringan		Insomnia sedang					
	F	%	F	%	F	%				
Intensitas penggunaan media sosial sedang	0	0,0	14	82,4	3	17,6	17	100		
Intensitas penggunaan media sosial tinggi	3	5,7	41	77,1	9	17,0	53	100	0,323	0,054
Total	3	4,3	55	78,6	12	17,1	70	100		

Sumber: Data Primer, 2017

Tabel 4.6 menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial *facebook*, *blackberry messenger*, *instagram* dan *whatsapp* sedang dan mengalami insomnia ringan yaitu 14 responden (82,4%). Sedangkan intensitas penggunaan media sosial *facebook*, *blackberry messenger*, *instagram* dan *whatsapp* tinggi mengalami insomnia ringan 41 responden (77,1%).

Berdasarkan hasil uji statistik *kendall Tau* didapatkan nilai *p-value* sebesar 0,323 yang berarti lebih besar dari taraf signifikan ($<0,05$), artinya tidak ada hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan insomnia. Hasil analisis didapatkan keeratan hubungan antara intensitas pengguna media sosial dengan insomnia (*r*) adalah 0,054 yang artinya hal ini menunjukkan bahwa terjadi hubungan sangat rendah antara

intensitas pengguna media sosial dengan insomnia.

PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Dan Jenis Kelamin

a. Usia

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas remaja yang bermain media sosial adalah remaja dengan usia 18-20 tahun

(*late adolescence*) sebanyak 55 mahasiswa (81,7%). Hal itu juga sesuai dengan penelitian Khristianty W.P.S, 2015 yang menyatakan bahwa sebagian besar yang menggunakan media sosial yang merupakan usia remaja akhir 18-20 tahun atau usia yang berjumlah 55 remaja (81,7%) hal itu dikarenakan pada usia tersebut remaja sudah mengenal media sosial dan mengekspresikan dirinya salah satunya melalui dunia maya. usia remaja 18-20 tahun telah memiliki pemikiran operasional formal dan logis. Remaja uisa ini juga terdorong untuk memahami dunianya karena tindakan yang di lakukannya serta tidak terlepas dari lingkungan sosial. Dimana hampir semua teman mereka telah menggunakan media sosial sosial sebagai suatu keharusan maka remaja lainnya juga mengikuti untuk membuat media sosial yang sama (5). Mahasiswa yang pada masa remaja akhir pada uisa 18-22 tahun juga sudah mulai mengungkapkan identitas diri

mereka melalui media sosial (14).

Menurut penelitian Khristianty W.P.S, bahwa remaja berusia 18-20 tahun lebih banyak menggunakan media sosial dan mengalami insomnia. Remaja pada umur 18-20 tahun dikategorikan pada tahap remaja akhir (*Late Adolescence*) (5).

Menurut Sarwono, pada tahap ini remaja memasuki masa konsolidasi menuju periode dewasa dan ditandai dengan pencapaian minat yang makin mantap terhadap fungsi-fungsi intelektual, egonya mencari kesempatan untuk bersatu dengan orang lain dalam pengalaman-pengalaman baru, dan *egosentrisme* (terlalu memusatkan perhatian pada diri sendiri) diganti dengan keseimbangan antara kepentingan diri sendiri dengan orang lain (15). Ternyata penelitian ini sesuai dengan penelitian sebelumnya bahwa remaja akhir dengan usia 18-20 tahun banyak menggunakan media sosial dan tahap ini

remaja memasuki masa menuju periode dewasa dan ditandai dengan pencapaian minat dan sudah mengenal media sosial dan mengekspresikan dirinya dan salah satunya melalui dunia maya.

b. Jenis Kelamin

Hasil penelitian menunjukkan pada tabel 4.1 bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 50 mahasiswa (70, 4%). Menurut Telekomunitas 2013, *Finances Online* menemukan bahwa perempuan lebih tertarik untuk berinteraksi melalui media sosial dibandingkan laki-laki. Menurut peneliti remaja perempuan lebih cenderung menggemari ineteraksi melalui media sosial dikarenakan remaja perempuan lebih memiliki keinginan untuk berbagi/bercerita dengan orang lain, hal ini menyebabkan remaja perempuan lebih dominan menggunakan media sosial dibandingkan dengan remaja laki-laki. Remaja perempuan cenderung memiliki tingkat keakraban yang dalam

dengan orang-orang sekitarnya (16).

Menurut penelitian De vito, remaja putri lebih cenderung menggunakan jejaring sosial dari pada laki-laki. Hal ini disebabkan oleh wanita lebih mengekspresikan perasaannya dan memiliki keinginan yang besar untuk selalu mengungkapkan dirinya. Sehingga wanita lebih dominan dalam hal penggunaan jejaring sosial dalam berkomunikasi (17).

2. Intensitas Penggunaan Media Sosial *Facebook, Blackberry Messenger, Instagram dan Whatsapp*

Penelitian ini, melihat intensitas penggunaan media sosial responden dari pertanyaan yang meliputi frekuensi dan durasi yang dihabiskan mahasiswa untuk menggunakan media sosial, frekuensi sebagian mahasiswa menggunakan media sosial *facebook, blackberry messenger, instagram dan whatsapp* penggunaan media sosial setiap hari seperti

facebook 32 (45,7%), *blackberry messenger* 55 (78,6%), *instagram* 59 (84,3%) dan *whatsapp* 67 (95,7%) dikarenakan penggunaan media sosial *facebook, blackberry messenger, instagram dan whatsapp* bisa dilakukan dimanapun dan kapanpun. Lamanya atau berlebihan dalam penggunaan media sosial *facebook, blackberry messenger, instagram dan whatsapp* adalah bisa berbagi/bercerita dengan orang lain melalui media sosial dan mengekspresikan diri melalui media sosial.

Durasi penggunaan media sosial *facebook, blackberry messenger, instagram dan whatsapp* 1-4 jam seperti *facebook* 37 (52,9%), *blackberry messenger* 28 (40,0%), dan durasi 3-4 jam *instagram* 27 (38,6) dan durasi lebih dari 5 jam yaitu *whatsapp* 33 (17,1%) dan termasuk kategori penggunaan media sosialnya tinggi, dikarenakan intensitas penggunaan media sosialnya tinggi karena durasi penggunaannya bisa berjam-

jam dan menyebabkan responden dapat menemukan teman baru, saling berbagi pengalaman, di media sosial melalui akun-akun yang mereka miliki, hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa intensitas penggunaan media sosialnya dalam kategori waktu yang lama ataupun cukup.

Menurut Penelitian Febrina S didapatkan bahwa rata-rata remaja mengakses media sosial selama durasi 3-4 jam sehari. Fasilitas yang digunakan adalah *chatting*, *browsing* dan *dwonloading*. Menurut penelitian tersebut penyebab lebih dominannya durasi penggunaan media sosial dalam jangka waktu sedang pada remaja dikarenakan remaja harus menyesuaikan waktu mereka antara durasi penggunaan media sosial dengan aktivitas belajar di sekolah, keinginan untuk bersosialisasi dan mengenal sesama, maupun mengerjakan tugas-tugas sekolah (18).

Intensitas penggunaan media sosial pada mahasiswa

keperawatan di Universitas Alma Ata Yogyakarta dikategorikan intensitas penggunaannya tinggi yaitu 53 responden (74,6%). Karena penggunaan media sosialnya bisa dilakukan dimanapun dan kapanpun dan penggunaan media sosialnya bisa berjam-jam dengan aplikasi media sosial yang dimiliki, karena responden bisa menemukan teman baru, saling berbagi pengalaman yang pada akhirnya responden tidak memperhatikan lama waktu penggunaan yang telah dilakukan.

3. Insomnia Pada Mahasiswa Keperawatan di Universitas Alma Ata Yogyakarta

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa keperawatan yang mayoritas mengalami insomnia adalah mahasiswa dengan kategori ringan yaitu 55 responden dengan persentasi (77,5%), menurut penelitian Debusk, R. 2001 salah satu penyebab insomnia adalah media sosial dengan menggunakan alat

komputer. Mahasiswa yang lebih sering bermain media sosial maka lebih sering terkena paparan cahaya komputer dan efeknya akan lebih banyak diterima sehingga lebih berpengaruh terhadap gangguan tidurnya (19). Menurut Rafknow Ledge Salah satu faktor penyebab terjadinya insomnia ringan adalah dipicu oleh stres, suasana ramai atau berisik, perubahan lingkungan sekitar, masalah jadwal tidur dan bangun yang tidak teratur (20).

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Antala. N. Hubungan kebiasaan bermain *game online* dengan insomnia Menyatakan bahwa tingkat insomnia pada siswa SMA N 1 yang mengalami insomnia ringan sebanyak 51 responden dengan persentase (66,2%). Insomnia sedang sebanyak 16 responden dengan persentase (20,8%), yang dialami siswa lebih ditinggi dibandingkan siswa yang tidak mengalami insomnia yaitu sebanyak 10

responden dengan presentase (13,0%) (21).

Menurut penelitian Khristianty W.P.S, Hubungan durasi penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada remaja di SMA Negri 9 Manado responden yang mengalami insomnia ringan berjumlah 44 siswa (71,0%), sedangkan yang mengalami insomnia berat berjumlah 18 siswa (29,0%). Remaja yang mengalami insomnia ringan dikarenakan mengerjakan tugas rumah di malam hari, *chatting* dengan teman di media sosial pada malam hari, *browsing* dengan hobi dan kesenangan, serta aktivitas bermain *game online* pada malam hari (5).

Hasil penelitian ini data yang diperoleh menunjukkan bahwa mahasiswa di Universitas Alma Ata Yogyakarta dengan kategori insomnia ringan dikarenakan *cheting* dengan teman melalui media sosial malam hari, *browsing*. Dampak negatif yang terjadinya insomnia yang dialami oleh mahasiswa adalah

penurunan aktivitas, gangguan kesehatan, dan penurunan *mood* (9).

4. Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Insomnia pada Mahasiswa Keperawatan di Universitas Alma Ata Yogyakarta.

Berdasarkan hasil penelitian pada Tabel 4.6 dengan menggunakan uji statistik *Kendall Tau* didapatkan nilai kolerasi antara intensitas penggunaan media sosial dengan insomnia adalah tingkat signifikansi $p=0,323$ ($p>0,05$) dan nilai $r=0,054$ menunjukkan tidak adanya hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan insomnia.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Ariani. M, menyatakan bahwa tidak adanya hubungan antara intensitas penggunaan jejaring sosial dengan kualitas tidur remaja di SMAN 3 SIAK yaitu didapatkan bahwa responden dengan kualitas tidur baik sebanyak 57 responden (67,1%)

dengan 29 responden (69%) sebagai pengguna intensitasnya rendah dan responden dengan kualitas tidurnya buruk sebanyak 28 responden (32,9%) dengan 15 responden (34,9%) sebagai pengguna intensitas tinggi. Hal ini dapat disebabkan oleh akses *internet* atau *warnet*, yang dimana digunakan remaja untuk mencari dan menyelesaikan tugas sekolah dan mencari produk *online* misalnya buku dan pakaian (4).

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Wildan D, menyatakan bahwa tidak adanya hubungan antara kebiasaan bermain media sosial *facebook, black berry massanger* dengan perilaku sosial pada remaja yang menunjukkan bahwa remaja dengan perilaku baik mendominasi remaja kelas 8 di SMP N 1 bantul yaitu sekitar 56,2%, atau sebanyak 85 remaja. Dan perilaku remaja buruk dengan kebiasaan bermain media sosial hanya 39,1% atau sebanyak 25 remaja (3). Bahwa remaja dengan perilaku

baik dengan kebiasaan bermain media sosial tidak ada pengaruh terhadap perilaku sosial pada remaja.

Penelitian ini berbeda dengan penelitian Antala. N, menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan bermain *game online* dengan tingkat insomnia dengan nilai *p-value* 0,000 ($p < 0,05$). Nilai keratannya dengan 0,384 maka dapat dikatakan nilai keeratannya rendah berada pada nilai antara 0,20-0,399. Arah hubungan yang terjadi adalah positif, karena nilai *r* positif, artinya semakin berlebihan kebiasaan bermain *game online* maka tingkat insomnia semakin tinggi. Sebaliknya semakin tidak berlebihan kebiasaan bermain *game online* maka semakin rendah tingkat insomnianya (20).

Keeratan hubungan dalam menggunakan intensitas penggunaan media sosial dengan insomnia dalam kategori sangat rendah dengan nilai sebesar 0,054 berada pada rentang nilai 0,00-0,19. Sangat

rendahnya keeratan hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan insomnia dikarenakan insomnia tidak hanya disebabkan oleh kebiasaan menggunakan media sosial yang berlebihan atau terlalu lama penggunaan media sosial tetapi banyak faktor yang menyebabkan insomnia. Insomnia dapat disebabkan oleh faktor psikologi, problem, psikiatri, sakit fisik, faktor lingkungan, gaya hidup, stres dan tidur siang yang berlebihan (26).

SIMPULAN

1. Sebagian besar penelitian menunjukkan bahwa mayoritas remaja yang bermain media sosial adalah remaja dengan usia 18-20 tahun (*late adolescence*), dan sebagian besar responden yang menggunakan media sosial mayoritas berjenis kelamin perempuan di Universitas Alma Ata Yogyakarta
2. Sebagian besar mahasiswa yang menggunakan intensitas penggunaan media sosial *facebook*, *blackberry*

messenger, instagram dan whatsapp mayoritas tinggi.

3. Sebagian besar mahasiswa yang mengalami insomnia lebih tinggi yaitu mahasiswa yang mengalami insomnia ringan.
4. Tidak adanya hubungan yang signifikan intensitas penggunaan media sosial dengan insomnia dengan keeratan hubungan sangat rendah.

Daftar Rujukan

1. Huzaifah. Z. 2016. *Hubungan Antara Frekuensi Pengguna Fasilitas Jejaring Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa S1 Keperawatan Semester IV Stikes Mhamadiyah Banjarmasin*. Vol. 2, No (2016). Terdapat dalam journal.stikes-mo.ac.id/index.php/caring/article/view/38. Diakses pada 9 Januari 2017
2. Ceyhan, E. 2007. University student's problematic internet use in terms of reasons for internet use. 6th WSEAS International Conference on Education and Educational Technology Departemen of Educational Sciences Anadolu University.
3. Wildan, D. 2016. *Hubungan Kebiasaan Bermain Media Sosial Facebook dan Blackberry Messenger Dengan Prilaku Sosial pada Remaja Kelas 8 di SMSP N 1 Bantul*. [skripsi]. Yogyakarta: Universitas Alma Ata Yogyakarta
4. www.kompasiana.com/labolong/statistik-internet-di-indonesia, diakses hari jumat, tanggal 27 November 2015, pukul 05.40 WIB
5. Khristianty W.P.S. 2015. *Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Kejadian Insomnia pada Remaja di SMA negeri 9 Manado*. Jurnal. Manado: Fakultas Kedoktera Universitas Sam Ratulangi Manado.
6. Sleepio, 2012. The Great British Sleep Survey 2012. Available from: <https://www.sleepio.com/2012report/#sleepQualityByRegion> [9 Januari 2017]
7. Antoni. D. 2016. *Hubungan Antara Loneliner dan Perceived Social Support Dengan Intensitas Penggunaan Media Sosial pada Karyawan Bagian Card Center Sebuah Bank Swasta Di Jakarta*. [skripsi]. Jakarta: Universitas Mercubuana Fakultas Psikologi Program Studi Psikologi.

8. Kiayi, S , Boekoesoe, Salamanja. Tahun 2015. *Hubungan Intensitas Pengguna Situs Jejaring Sosial Dengan Insomnia Pada Remaja Di SMA NEGRI 1 Telaga Kabupaten Gorontalo*. Jurnal : Nursing Studies.
9. Riesqi, N S & Hartati, E. 2012. Pengalaman Mahasiswa yang mengalami Insomnia Selama Mengerjakan Tugas Akhir. Jurnal : Nursing studies. Volume 1
10. Erlinda. 2010. *Pengaruh Relaksasi Progresif Terhadap Kejadian Insomnia Pada Lanjut Usia Tresna werdha Abiyoso Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta*.
11. Machfoedz, Ircham. 2014. *Metodologi Penelitian Kuantitatif & Kualitatif*. Yogyakarta: Fitramaya
12. Machfoed, Ircham. 2014. *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta : Penerbit Fitramaya
13. Notoadmojo. 2010. *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Penerbit Rineka Cipta.
14. Drestya.A. D. 2013. *Motif Menggunakan Sosial Media PATH pada Mahasiswa di Surabaya*. Diakses 7 mei 2017 dari <http://journal.unair.ac.id/download-fullpaperscommmd0a54a042afull>
15. Sarwono, S. W. 2012. *Psikologi Remaja (Edisi Revisi)*. Jakarta : Rajagrafindo Persada
16. DeVito, J.A. 2006. *Komunikasi Antar Manusia*. Jakarta: Profesional Books.
17. Febrina S. 2009. *Pola Penggunaan Media Sosial oleh Remaja*. (<http://download.portalgaruda.org/article.php?article=74196&val=4707>). Diakses pada tanggal 12 mei 2017.
18. Debusk, R. 2001. Isomnia. <http://www.umm.edu/altmed/ConsCondition/insomniacc.htm>
19. Rafknow Ledge. 2004. *Insomnia dan Gangguan Tidur lainnya*. Jakarta : Elex media Komputindo.
20. Antala, N. 2015. Hubungan Kebiasaan Bermain Game Online Dengan Tingkat Insomnia Pada Siswa SMA N 1 Sedayu Yogyakarta. [Skripsi], Program Studi Ners Fakultas Ilmu-ilmu kesehatan Universitas Alma Ata Yogyakarta.

21. Ariani, M. 2016. Hubungan
Intensitas Pengguna Jejaring
Sosial Terhadap Kualitas

Tidur Remaja di SMAN 3
SIAK

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS ALMA ATA